

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**E**s war das größte Popkonzert in der Geschichte Großbritanniens: An drei Tagen im August 2003 pilgerten insgesamt 375 000 Fans in das kleine Dörfchen Knebworth, um beim dortigen Open-Air-Festival den Sänger Robbie Williams zu feiern. Und doch führen Erfolge wie dieser nicht dazu, dass Robbie Williams selbstbewusst und zufrieden ist – immer wieder berichtet er in Interviews davon, dass er unter einem niedrigen Selbstwert leidet.

Warum führt Erfolg nicht zu einem höheren Selbstwert, frage ich Astrid Schütz. Sie ist Psychologieprofessorin an der Universität Bamberg und Mitautorin des Buchs *Macht Erfolg glücklich?*. „Erfolg fühlt sich definitiv kurzfristig gut an, so viel können wir sagen“, erklärt Astrid Schütz. „Aber letztlich ist er keine stabile Basis für den Selbstwert. Denn niemand von uns kann damit rechnen, immer Erfolg zu haben. Und wenn wir unseren Selbstwert stark darauf gründen, besteht die Gefahr, dass er einbricht, wenn es mal nicht so gut läuft.“ Es gibt solidere Quellen für den Selbstwert, so Schütz: sozial eingebunden zu sein oder ethische Grundüberzeugungen zu haben wie „jeder Mensch ist wertvoll“.

Aber wenn ich beruflich etwas erreiche, dann folgt daraus doch nicht nur die äußere Anerkennung in Form von Lob, Status oder Geld. Sondern auch das Gefühl, etwas zu können, selbstwirksam zu sein. Warum stärkt mich das nicht für die

Zukunft? „Das ist recht komplex“, sagt Schütz. „Es besteht die Gefahr, dass der Erfolg einen Standard setzt und das kurzfristig positive Gefühl langfristig zum Druck wird: Ich muss wieder so etwas erreichen.“ Der Erfolg hängt dann wie eine Karotte vor meiner Nase – oder kann mich sogar zu einem Abgrund führen, in den ich stürze: Die Psychologin berichtet von dem Hochstaplersyndrom, bei dem Menschen das Gefühl haben, sie hätten die Führungsposition oder die Auszeichnung nicht verdient und würden bald als vollkommen inkompetent entlarvt. Entscheidend ist also, wie wir uns selbst das Erreichte erklären: Führen wir es auf unsere Fähigkeiten und Anstrengungen zurück oder glauben wir, wir hätten einfach nur Glück gehabt?

Erfolg kann schließlich sogar unseren sozialen Beziehungen schaden – die aber ja wiederum eine wichtige Basis sind für einen soliden Selbstwert: wenn wir zu viel arbeiten und Freundinnen und Familie vernachlässigen; wenn wir prahlen, uns von Kolleginnen und Kollegen distanzieren oder Neid auf uns ziehen.

Erstaunlich bleibt für mich nach dem Gespräch mit Astrid Schütz die Bilanz, dass wir alle so sehr nach Erfolg streben – und dieser dann doch so wenig zu unserem Selbstwert und unserem Glück beizutragen hat.

Die Titelgeschichte dieser Ausgabe haben wir der Frage gewidmet, auf welchen Wegen wir unseren Selbstwert stärken können. Darin stellen wir unter anderem auch den Persönlichkeitstyp der Echoistinnen und Echoisten vor: Menschen, die stets ein offenes Ohr haben für andere, aber ungern über eigene Stärken oder Sorgen sprechen. Und die nicht selten an narzisstische Partner geraten. Eine erkenntnisreiche Lektüre wünscht

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Impressum

**REDAKTIONSANSCHRIFT** Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-0  
Fax 0 62 01/60 07-382 (Redaktion), Fax 0 62 01/60 07-310 (Verlag)  
redaktion@psychologie-heute.de  
**PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelsmann

## CHEFREDAKTION

Dorothea Siegle

**REDAKTION** Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder,

Henning Jansen, Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

**MITARBEIT** Jana Hauschild (Textredaktion), Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA),

Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

**HERSTELLUNG UND LAYOUT** Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

**REDAKTIONSASSISTENZ** Nicole Coombe, Kerstin Panter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger

Postfach 1001 54, 69441 Weinheim, Telefon 0 62 01/60 07-386

Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

## GESAMTHERSTELLUNG

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,

Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 10 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

## FRAGEN ZU ABO N N E M E N T UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 0 62 01/60 07-330

medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung

(per Fax, E-Mail Anhang oder per Post)

**Einzelheftpreis:** € 7,90 (Schweiz: SFr. 11,50).

**Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo:** Deutschland € 81,90, Österreich, Schweiz

€ 83,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder € 73,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland € 104,90, Österreich, Schweiz € 106,90

(jeweils inkl. Versand); alle anderen Länder: € 96,90 zzgl. Porto (auf Anfrage).

**Studentenjahresabo:** Deutschland € 69,90, Österreich, Schweiz € 71,90 (jeweils inkl.

Versand); alle anderen Länder € 61,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:**

Deutschland € 90,90, Österreich, Schweiz € 92,90 (jeweils inkl. Versand); alle anderen

Länder: € 82,90 zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU-Länder, Schweiz € 16,-;

andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU-Länder, Schweiz € 22,90; andere

Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in SFr. zum tagesaktuellen

Umschreibungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft beim Buchhandel oder

direkt beim Verlag bestellt werden. Zahlungen bitte erst nach Erhalt der Rechnung.

Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Zu viel bezahlte

Beträge erhalten Sie zurück. Erfolgt keine Abbestellung, verlängert sich das Abonnement

automatisch um ein weiteres Jahr. Psychologie Heute kann aus technischen Gründen nicht

in den Urlaub nachgeschickt werden.

Der Aboauflage Inland liegt eine Beilage der Frankfurter Allgemeinen Zeitung in Frankfurt

bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

**BILDQUELLEN** Titel: Marlena Waldthausen. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: Andi Weiland. S. 4

Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links: Lea Berndorfer. S. 5 oben: Karsten Petrat. S. 5

unten: picture alliance. S. 6: Andreas Reeg. S. 7 oben: Sergei Serikov/Getty Images. S. 7

unten: Benedikt Rugar. S. 8: Bene Rohlmann. S. 9: Hilthart Pedersen/EyeEm/Getty Images.

S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: Vera de Kok. S. 11 Mitte:

Leonardo Cendamo/Kontributor/Getty Images. S. 11 unten: akg-images. S. 12, 14, 17, 20, 21,

23: Lea Berndorfer. S. 24: Michel Streich. S. 25: privat. S. 26, 27: Karsten Petrat. S. 32 oben,

unten, 35, 36: picture alliance/Everett Collection/Courtesy Everett Collection. S. 32 Mitte:

picture alliance/Capital Pictures. S. 33 oben: picture alliance. S. 33 Mitte: picture alliance/

dpa/PA. S. 33 unten: picture alliance/g90/ZUMA Press/g90. S. 34: akg-images/Album/

Warner Brothers. S. 38: Till Hafenbrak. S. 40, 41: Tim Möller-Kaya. S. 46: ARCHIVO GBB/

laif. S. 47: privat. S. 52: Michael Prince/Getty Images. S. 53: Miguel Navarro/Getty Images.

S. 54 unten: MOLEKUL/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Getty Images. S. 54 oben: Catherine

Ledner/Getty Images. S. 55 links: Henrik Sorensen/Getty Images. S. 55 rechts: privat. S. 56

oben: Olga Kurbatova/Getty Images. S. 56 Mitte: FingerMedium/Getty Images. S. 56 unten:

Till Hafenbrak. S. 57: Westend61/Getty Images. S. 58, 59: Antje Berghäuser. S. 62, 65: Antje

Berghäuser/laif. S. 68, 69, 70, 71: Martin Krusche. S. 72: plainpicture/Bénédicte Lassalle.

S. 73: Fraunhofer IAO. S. 75, 77: Christina Baeriswyl. S. 76: Anna Pekala. S. 80: Elke

Ehninger. S. 81: © Franziska Hauser. S. 84: Tara Moore/Getty Images. S. 89 oben: Jan

Rieckhoff. S. 92: © Benjamin Mikolajski. S. 92 oben rechts: ReproSolution. S. 105: Fuse/Getty

Images. S. 97 oben: Andrea Ventura, S. 97 unten: Philipp Pfeiffer.



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C002639



ISSN 0340-1677

## Menschen dieser Ausgabe



Die Journalistin **Jana Hauschild** beschäftigte sich für diese Ausgabe mit neuen Wegen in der Therapie von Alkoholabhängigkeit. Sie war erschrocken darüber, wie verbissen der bisherige Kurs verteidigt wurde und dass andersdenkende Forscher sogar Morddrohungen erhielten. Am Ende leitete ein Medikament das nötige Umdenken ein **Seite 26**

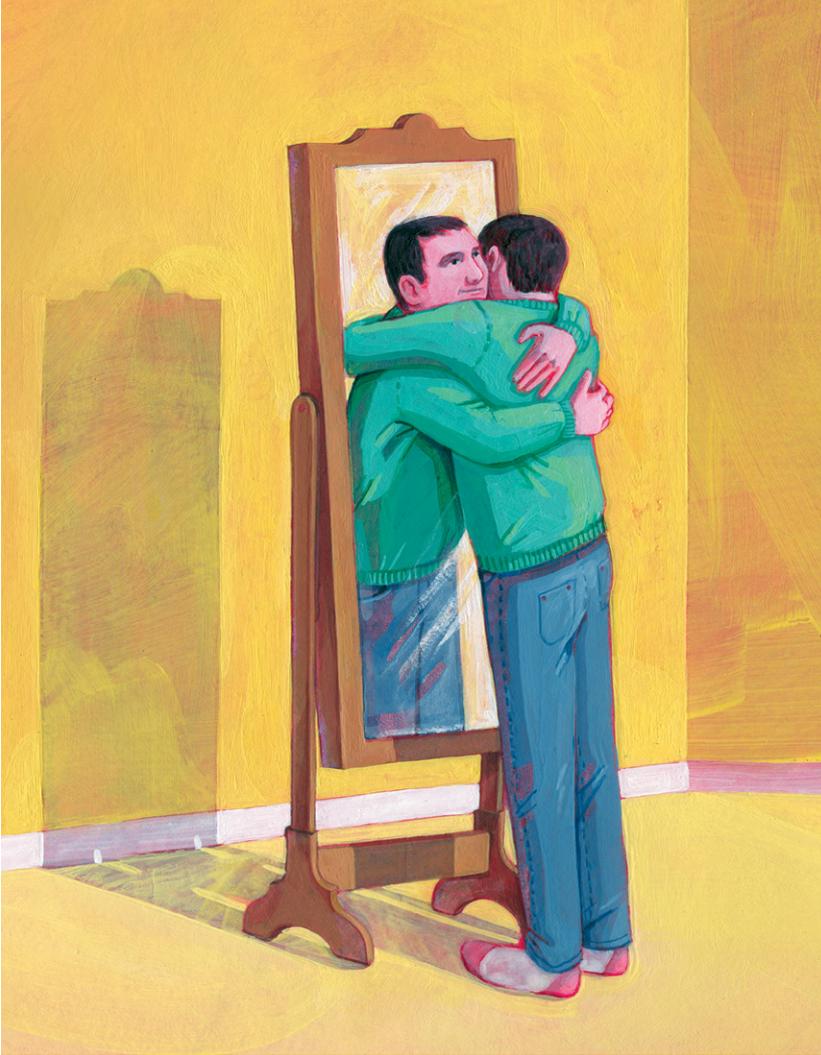


Als Literaturwissenschaftler befasst sich **Wieland Schwanebeck** auch mit einem britischen Spion namens James Bond. Der Kinostart des neuesten Bonds, *Keine Zeit zu sterben*, wurde in der Pandemie immer wieder verschoben. In der Wartezeit hat Schwanebeck für uns das Innenleben von 007 in den Blick genommen **Seite 32**



Illustratorin **Christina Baeriswyl** hat den Artikel über die Rolle der Arbeit in der Psychotherapie illustriert. Dafür hat sie das Bild einer Lagerhalle gewählt, um einen Kontrast zur Therapiestunde zu setzen. Man weiß nicht ob es ein gemütliches oder ein unheimliches Bild ist – bis man die Kisten wahrnimmt, die auf die Menschen zu stürzen drohen **Seite 74**

# Inhalt



Aber ja doch: Eine Portion Selbstliebe braucht auch der bescheidenste Mensch, um am Leben teilzuhaben *Seite 12*



Und wenn es mit der Abstinenz nicht klappt? Die Alkoholtherapie rückt von einem Dogma ab *Seite 26*

James Bond:  
Hat er seinen  
Mutterkomplex  
nun doch  
überwunden?  
*Seite 32*



## 06 Freud & Leid

Keine Angst vor dem Schlafen. Die Paarübung mit dem Seil. Und mehr

## 12 Titelthema: Selbstwert wagen

Schluss mit Kleinmachen: Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen

## 24 Therapiestunde

Wenn ein Verhaltenstherapeut Hilfe beim Analytiker sucht

## 26 Halbtrocken

Über einen Paradigmenwandel in der Therapie von Alkoholsucht

## 32 Der Spion, der seine Mutter liebte

Bond und sein Mutterkomplex: Es gibt Zeichen später Reifung

## 38 Psychologie nach Zahlen

7 Einflüsse, die uns auf die Tränendrüse drücken

## 40 Unter Druck

Die Gewalt gegen Lehrkräfte steigt. Woher kommt die Wut?

## 46 Im Fokus: Rechte Esoterik

Sozialpsychologin Pia Lamberty über eine gefährliche Allianz

## 52 Studienplatz

Humor ist, wenn man lacht. Sexuelle Obsession. Und mehr

## 58 Der Essay

Terézia Mora über Angst und wie Kunst sie erträglicher macht

## 68 Sündhafte Vergnügungen

Seifenopern und Co: Von der Lust, sich unter Niveau zu unterhalten

## 72 Psychologie der Räume

Das Großraumbüro: Sehen und gesehen werden

## 74 Der blinde Fleck der Psychologie

Sabine Flick über soziale Gründe von individuellem Leid

## 80 Lekys Aussichten

Eine Warteschleife von Weltrang

## 82 Buch & Kritik

Jeder ist beziehungsfähig. Der Kult um Authentizität. Und mehr

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Lola Randl

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
92 Medien / 94 Leserbrief / 96 Markt  
104 Mehr Psychologie Heute  
105 Vorschau